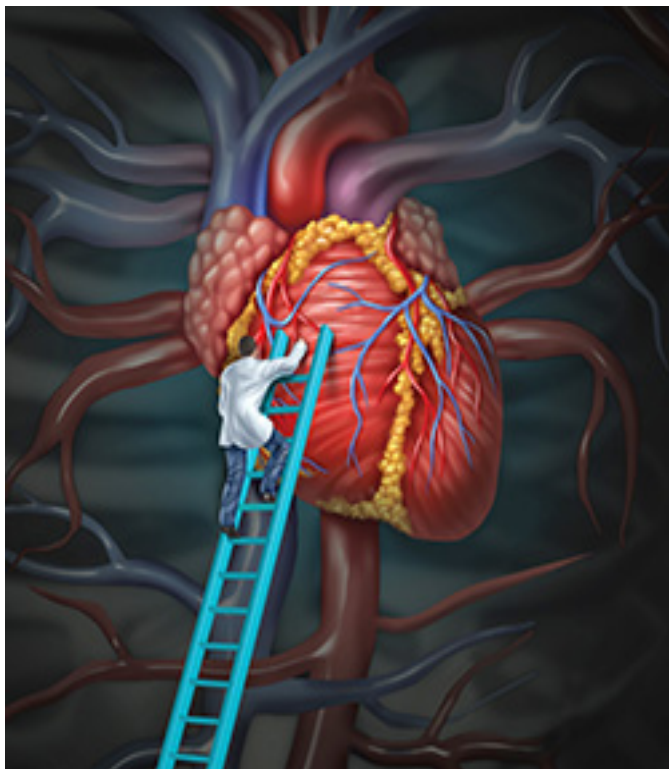


autor: Asis. mr sc med. dr Tatjana Mraović, spec. higijene, dijetolog

Kardia, cor na latinskom, καρδιά na grčkom ili jednostavno srce, pumpa koja je na usluzi svake sekunde života. Malo, kao stisnuta šaka, mišićavo od silnog treninga, grčenja i opuštanja svojih snažnih mišića, uporno da ne posustane. Zna da bi to bilo kobno.



Njegova dužina je 12 centimetara. Malo je teže u grudima muškarca (od 280 do 340g), gracilnije i tek nešto lakše u prsima dama (230 do 280g). U toku samo jednog dana zakuca oko 100.000 puta u želji da istisne u cirkulaciju 7.500 litara krvi.

Ta tako važna, samo naša pumpa, arterijskim krvnim sudovima isporučuje krv bogatu kiseonikom i hranljivim materijama do svih organa, tkiva i ćelija tela. Krv iz srca preuzima najveća arterija u telu, aorta, koja na svom putu daje grane za glavu i vrat, ruke, jetru, creva, bubrege...donje ekstremitete.

Vene prikupljaju krv bogatu ugljen dioksidom i drugim metabolitima koje telo želi da eliminiše iz svih delova tela. Nose je preko dve najveće vene u desno srce, a potom preko plućne arterije ta krv odlazi u pluća na „prečišćavanje“. U plućima se krv ponovo osveži, obogaćuje kiseonikom, i juri put levog srca u krug.

Srce pravi struju

Ono ima svoju električnu centralu koja je smeštena u takozvanom SA (sinoatrijalnom) čvoru. Njega nazivamo i „prirodni pacemaker srca“. Električni impulsi, koji se stvaraju u desnoj pretkomori, putuju preko specijalnih vlakana u mišićne niti pretkomora i komora i izazivaju grčenje (kontrakciju) srca. SA čvor određuje koliko će često vaše srce zakucati.

Trebalo bi da čvor šalje impulse određenom, ujednačenom brzinom. Normalna frekvenca srca u stanju mirovanja je od 60-100/min. Međutim, frekvenca se menja u toku fizičke aktivnosti, spavanja, napetosti ili bolesti. U toku spavanja frekvenca može pasti do 40/min, a u toku fizičkog opterećenja porasti na 160/min, ili više.

Bolesti ga ne zaobilaze

Prema zvaničnim podacima, uzrok 51% svih smrtnih slučajeva u Srbiji, su bolesti srca i krvnih sudova. Po smrtnosti i broju obolelih, nalazimo se na 3. mestu u Evropi.

Infarkt miokarda nastaje kada srčanom mišiću ponestane krvi, najčešće kao posledica začepljenja koronarne arterije krvnim ugruškom ili aterosklerotskim naslagama.

Angina pectoris je ime za stanje kada srce boli, blago ili veoma jako. Nastaje zbog sužavanja ili začepljenja koronarnih arterija aterosklerozom, ali može nastati i kod anemije, aortne stenozе, arteritisa, poremećaja srčanog ritma...

Aritmije srca mogu nastati kao tahikardija kada je rad srca ubrzan (fizička akcija, strah, stres, previše kofeina ili nikotina) ili bradikardija, kada je rad srca usporen, a najčešće se događa tokom sna. Bolesna stanja koja uzrokuju aritmije su infarkt, angina pectoris, promene u sastavu elektrolita, hipertireoza, hipotireoza, hipoadrenalinizam, hiperkalijemija, hipokalijemija. Neki lekovi uzrokuju aritmiju (srčani glikozidi, simpatolitici, parasimpatomimetici).

Oštećenja ili abnormalnosti srčanih zalistaka uzrokuju šumove na srcu. Najveći broj oštećenja srčanih zalistaka uzrokuje reumatska groznica.



Kada srce pati!

Razvijene zemlje sveta najčešće registruju oboljevanja i umiranja od srca. Za nastanak kardiovaskularnih bolesti kriva je svakodnevna bogata trpeza, neumereni, nezdravi obroci zaliveni po kojoj kapljicom i želja da se ne pomerite iz fotelje ako to nije neophodno.

Stres tumačite kao normalnu pojavu a užurbanost, jurnjavu za poslom i ispunjenje nametnutih obaveza smatrate svojim stilom života. Navedeni način života i ishrane stvaraju u organizmu povećane količine masti (trigliceride), zasićene masne kiseline i holesterol, a sve to dovodi do nagomilavanja masnih naslaga na zidovima krvnih sudova, što dalje doprinosi razvoju ateroskleroze i bolesti srca i krvnih sudova.

Sve ovo ne mora da se desi. Vratiti se svojoj prirodi i potrebama svoga tela može svako. Ako vam zatreba savet ili motivacija obratite se za pomoć doktoru.

Vaše srce će vam biti zahvalno.

Prema zvaničnim podacima, uzrok 51% svih smrtnih slučajeva u Srbiji, su bolesti srca i krvnih sudova. Po smrtnosti i broju obolelih, nalazimo se na 3. mestu u Evropi.

VODITI RAČUNA O ISHRANI Konzumirajte namirnice bogate omega 3 masnim kiselinama, i namirnice bogate magnezijumom.	REDOVNO VEŽBATI Biraš li svaki dan, vožnju biciklom, blagotvorni su za vaš krvotok i bitor um.
PRIMENJIVATI TEHNIKE UPRAVLJANJA STRESOM Postoje brojne tehnike uz pomoć kojih možete upravljati stresom, a ako stresne situacije vidite kao izazov a ne pretnju.	REDOVNO KONTROLISATI KRVNI PRITISAK Osobe s povišenim krvnim pritiskom najčešće nemaju nikakve simptome, pa se dijagnoza u najvećem broju slučajeva postavlja slučajnim merenjem.
50-80 ODSOTO TELESNIH BOLESTI IZAZVANO JE REAKCIJOM OSOBE NA STRESORE. Pogledajte edukativnu anketu na www.dijaman.rs/anketa-omega-zk-67-30 i saznajte neke od tehnika.	IZBEGAVATI CIGARETE